بقیه‌ی کتابارو میتونید از این کانال‌های تلگرامی دانلود کنید:

http://T.me/ketabke5ab

Http://T.me/ketabkhanehzor

بررسی سطح 66، 67 و 68 تکامل

دیشب برای شناخت بیشتر سطح ۶۶ مراقبه انجام دادم.

در دنیای خواب میدیدم که با یه بچه مایه ی معروف، رفاقت میکنم. اون توی صنعت فیلم کار میکرد و اینو

هم خوب میدونست که منتقد دائم صنفشون هستم، و مطمئن بود اگه باهاش صحبت میکنم بابت اینه که برای آدما ارزش قائلم حتی اگر مثلا از صنف‌شون حالم به هم بخوره.

اون یه معشوقه‌ی سینمایی داشت؛ ثروتمند، کاریزماتیک، خیالپرداز و قدرتمند، و داشتن تدارک ازدواج میدیدن.

با اینکه با هردوشون آشنایی داشتم و پسره مرتب باهام حرف میزد _تقریبا خیلی زیاد_ ولی به شکل معنی داری، منو برای عروسی جمع و جورشون دعوت نکردن. اینو میدونستم که پسره بدش نمی اومد منو دعوت کنه و مشکل از زنش بود که با همه ی وجودش

از من نفرت داشت؛ مشکل از صنفشون بود که از امثال من بدشون میومد.

راستش دیدن این خواب چقدر ناراحتم کرد چون تو زندگیم بارها در همچین موقعیتایی قرار گرفتم. میدونم که چرا بعضیا باهام اینطوری‌ان و میدونم که چرا خودم اینطوری برخورد میکنم ولی باز هم ناراحت میشم از اینکه این چیزا رو تحمل میکنم.

ازینکه آدما سفره‌ی دلشون رو جلوم وا میکنن بدم نمیاد. میذارمش به‌حساب اینکه روانشناس خوبی هستم و دوست دارن حرفامو بشنون. باهام رفاقت دارن چون میدونن اهمیتی نداره کی باشن، و قراره سعی کنم مثل دار و دسته‌ی آدم خوبا باهاشون

برخورد کنم. میدونم که تو هم حالت از آدمایی که به‌خاطر شهرت و صنفت دورت جمع میشن به هم میخوره چون میدونی بیشترشون احتمالا میخوان ازت مفت‌بری کنن و به واسطه‌ی روشی که برای شهرت و قدرت گرفتن در پیش گرفتی، بیش از پیش هم دیگه قادر نیستی به اطرافیانت اعتماد کنی.

دوست دارم بگم از مهر و محبتم نیست که مشتاق صحبت کردنم و همه‌شو بذارم به حساب نوعی لذت سادومازوخیستی و لذت بردن از شنیدن دردایی که میکشی، چون بی غیرتایی مثل تو که اینطوری عضو یه صنعت بولشت میشن و بهش قدرت میدن رو موجودات فاسد و بی غیرتی میدونم؛ ولی دروغه که همچین چیزی بگم.

بعد عروسیش دیدمش که کمی سر و وضعشو تغییر داده. با محبت، و اشتیاق به حرف زدن، اومد سراغم. اون روز نمیخواست زیاد از مشکلات کارش حرف بزنه چون ازینکه نتونسته منو به عروسیش دعوت کنه شرمنده بود. ولی میدونست که نمیشه کاریش کرد و ما هر دو به دنیای متفاوتی تعلق داریم.

همون ابتدای دیدنش متوجه شدم که نوعی نابهنجاری توی پای راستش هست، و یا درد میکشه و نمیخواد بگه، یا هنوز عوارض اون نابهنجاری، ظاهر نشده.

آره گاهی از دست کاراتون عصبانی میشم ولی درک میکنم که آرزوهایی دارید که برای رسیدن بهشون یا

نگه داشتن‌شون، حاضرید کارای کثیف‌تریو هم انجام بدید.

میدونم این حرف قراره ناراحتتون کنه ولی فرق واقعی اون موجودات به‌قولا نخبه یا اونایی که سرنوشت جامعه رو تعیین میکنن با آدمایی که صرفا تاثیر می‌پذیرن و بیش از تاثیر پذیرفتن، قادر به تاثیر گذاشتن نیستن همینه.

چه یه نخبه‌ی شرور باشی چه یه آدم درستکار، بابت یه "مفهوم" کار میکنی نه بابت دلبستگی های کوچیک و بزرگ خودت. یا تصمیم میگیری آدم خوبه باشی یا بد.

اگرم یه روزی، رفیقی پیدا کردی، عاشق شدی یا از چیزی خوشت اومد، اون پدیده تبدیل به انگیزه ی اصلیت نمیشه. نخبه های واقعی، دستشون از دار و

ندار دنیا میتونه به راحتی خالی بشه، چون از اون دستا برای تاثیر گذاشتن روی دنیا استفاده میکنن.

یه عالم دهر آتلانتیسی که بعد کسب کلی مهارت و کص موش چال کردن، هنوزم فاشیسم رو ایدئولوژی برترش میدونه، نمیتونه نخبه‌ی چاقعی باشه چون داره روی یه ملت و ژن بخصوص سرمایه گذاری میکنه. همچین فردی، هیچ درکی از مفهوم واقعی خوب و بد نداره.

اینکه به حرفات گوش میدم و مشتاق شنیدنم و سعی میکنم سنگ صبورت باشم از ساده لوحیم نیست، بابت اینه که میدونم کار مفیدیه.

.

.

.

توی خواب دیگه ای میدیدم که بیخیال این قضیه ی سنگ صبوری و روانشناس کصمشنگ ساده لوح شدم و رفتم به‌صورت نسبتا رندوم، قاطی یه گروه با افکار افراطی شدم. در واقع این گروهو به بقیه‌ی صنفا و گروه‌های تخمی دیگه ترجیح دادم چون میدونستم خیلی منفور و حقیرن و امید داشتم، دیدن اینکه چقدر توهین و نفرت تحمل میکنن، باعث بشه که دوباره تغییر رویه بدم.

ولی حدس بزن چیشد بیب؟ حتی این ابلها هم خایه‌مال داشتن و اتفاقا حجم تحسین و خایه مالی ای

که دریافت میکردن، خیلی بیشتر از توهین و تحقیر بود.

این روزا خیلی عصبی‌ام، خیلی. گرچه برای شما چه اهمیتی داره؟ حاضرم شرط ببندم نصف بیشتر کسایی که کتابامو میخونن چشم دیدن منو هم ندارن و صرفا دنبال سواستفاده هستن.

مشکلم هم فقط این نیست که دوباره این آتلانتیسی‌های ننه کصپاره دارن اذیتم میکنن، بحث اینه که نمیتونم فشار روانی کارمو هندل کنم و واقعا کینه و نفرت داره امون‌مو میبره. یه جوریه که حس میکنم گذاشتم همه ازم سواستفاده کنن و همه چیز از چشمم افتاده. تحمل میکنم چون واقعا نمیخوام تغییر رویه بدم و آره ادعام میشه که خیلی آدم خوبی هستم

و قدرتشو دارم که آدم خوبی هم بمونم. اینکاره ام، راهشو بلدم؛ ولی ازینکه اونی نیستم که قراره کون بعضیا رو پاره کنه خیلی ناراحتم. یعنی واقعا سختمه میدونی؟ چون میدونم اگه آدم بدی بودم، الان بهترین زمان واسه پاره کردن کونشون بود و چه کیفی میبردم.

تحمل میکنم و کسشعر نمینویسم چون شاید واقعا یکی تاثیر بدی بگیره و فکر کنه رشد کردن و یادگیری مهارتای روانی جدید، ارزشش رو نداره. ولی نگران نباشید، من از بچگی آدم زودرنجی بودم و زیاد عصبی میشدم.

توی خوابم میگفتم: نگاه کن تو رو خدا، حتی این کصمشنگا هم خایه مال دارن و اتفاقا دلشون به خایه مالاشون خوشه. طرف عین خیالشم نیست که عن نداره بو کنه و همیشه مجبوره کارای رقت انگیز و با دستمزد کم برای یه عده آدم کله کیری انجام بده چون دلش به ایدئولوژی تخمیش خوشه. کونشم بذاری بیخیال طرز فکرش نمیشه چون با تکیه بهش میتونه به سبک مورد علاقه اش کص بکنه و بیخیال استفاده از مغزش بشه.

راستش شاید عوارض پیریه ولی نه حوصله دارم فرت و فرت کص بکنم و نه اینکه هر روز کص بدم. نگاهم نکن که کیر عشقی زیاد خوردم؛ مرام و معرفت رمانتیکم زیاده ولی واقعیت اینه که به عنوان یه بشر

زمینی، شدیدا باکره هستم و چندشم میشه که حتی برم با یه زیدی گوگولی، یه قهوه بزنم چه برسه جلوش لخت شم.

توی خواب دیگه ای دیدم رفتم سراغ یه گروه دیگه. این یاروها توی زمان سفر میکردن و هر چند وقت یه‌بار، ایدئولوژی غالب بر جامعه رو تغییر میدادن. نه که چیز جدیدی رو کنن بلکه همون ایده های قدیمی رو سر کار میاوردن. این کارشون مثل سفر در زمان بود، میدونی چرا؟ بهشون اجازه میداد نحوه‌ی سواستفاده و بهره کشی از جامعه رو به لطف تکیه دادن به ایدئولوژی های خاصی درک کنن و کارایی که سری قبل یادشون رفته انجام بدن رو سری بعد تکرار کنن.

مثل اینه که یهو برگردی به دوره ی نوجوونیت و سعی کنی با دانش و تجربه ای که داری، موقعیت اجتماعی بهتری رو برای خودت رقم بزنی، درحالیکه میدونی توی همچین فرهنگی، به خودی خود، چیزی برات نریدن. آدما همون آدمای گوه گذشته هستن و اتفاقات بد جامعه و حتی خیلی از اتفاقات بد زندگی خودت، قراره دوباره رخ بده.

محدودیت های زندگی در نظر آدمای توی خوابم، شبیه دیوارایی بود که ناخواسته سبز شدن و حتی گاهی تلاش میکردن که ازشون بگذرن. به شکلی میدونستم که میشه از این دیوارا گذشت ولی تا خودمو با بقیه

مقایسه نکردم متوجه نشدم که سیستمش چجور کار میکنه.

درنهایت، اینطور به نظرم اومد که هدفی که از گذر و تغییر داری، خیلی مهمه. فقط یه روح سبک میتونست از دیوار رد بشه. یه ذهن سنگین که چندان عاقبت اندیش نیست، حتی اگر پورتالی هم باز میکرد، نمیتونست ازش عبور کنه و آزمون و خطای خیلی زیادی نیاز داشت که اونم آیا بشه، آیا نشه. ممکن بود هرگز هم نتونه محدودیت های چندانی رو کنار بذاره.

.

.

.

ساعت نزدیک 3 بعد از ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح 66 مراقبه انجام دادم. فکر میکنم تقریبا

متوجه شدم که معنی سطح 66 چیه. همون دیروز هم این موضوع به ذهنم اومد ولی اینقدر عصبی بودم که از کنارش گذشتم و برام اهمیتی نداشت.

حدس میزنم این سطح، مرتبط با دیدن محدودیت ها و دیوارهای فکری پیش روی آدما و جامعه است. این دیوار میتونه شامل محدودیت هایی باشه که در زندگی شخصی و پیش روی خودت میبینی. این دیوارها ماهیت انتزاعی و فکری دارن و در حالت عادی، ممکنه اصلا دیده نشن یا اگه دیده شدن هم به‌عنوان یک حقیقت بدیهی و اجتناب ناپذیر، پذیرفته بشن.

ولی هدف از شناسایی‌شون اینه که بهتر با جامعه یا زندگی شخصی‌مون کار کنیم. وقتی محدودیت های پیش روی یک فرد رو بدونی، میتونی براش همصحبت

بهتری باشی و درک کنی که دلیل بسیاری از رفتارهای خوب و بدش چیه.

برای یه مهندس ذهن شرور، دیدن این دیوار ها و دلیل به‌وجود اومدن‌شون میتونه کمک کنه که از طرف مقابل، سواستفاده کنه و با تکیه به این دیوارها، بهش این حسو بده که نمیتونه به سمت تغییر بره و رشد کنه، و باید با این حقیقت که موانع بدیهی بخصوصی جلوی زندگی هست کنار بیاد یا بپذیره که اینا هم جزئی از جبر زندگی هستن.

من عصبی بودم چون دلیل به وجود اومدن این دیوارها رو نمیدیدم؛ ولی نوعی همدلی، توی خوابم کمک میکرد که از طرف مقابلشم کینه و نفرتی به دل نگیرم و همچنان سعی کنم که براش همصحبت خوبی باشم.

اما درمورد خواب های جدیدم.

دیشب خواب میدیدم که رفتم توی حیاط خونه. خونواده‌ی فعلیم رو میدیدم که گل ها و بوته های کمیاب و زیبایی رو چیده بودن و دیدن این موضوع، یه جورایی برام ناخوش‌آیند بود چون اون گیاها، ارگانیسم های خیلی قدرتمند و زنده ای داشتن و بهتر بود که میذاشتن این دوره از زندگی‌شون کامل بشه و به این زودی نمی‌چیدن‌شون.

خونواده‌ام اونقدر به اون گیاه علاقه داشتن و براشون عجیب بود که فکر میکردن اگر همین الان نچینن‌ش و با خودشون به این ور و اونور نبرن، ممکنه از دستش بدن.

ولی این کارشون میتونست حتی اون گیاه رو از ریشه خشک کنه. زیبایی اون شاخه ها به این بود که تا پایان دوره ی بخصوصی، به ریشه شون وصل باشن.

خونواده ام رو درک میکردم. میدونستم سختی های زیادی کشیدن و امیدی هم ندارن که بتونن روزای چندان بهتری رو تجربه کنن. شاید اگر منم جای اونا بودم همین کار رو میکردم.

نزدیک صبح شد و دیگه خونواده ام توی حیاط نبودن. در گوشه ای، یه سری گیاه و کاردستی رو دیدم که اتمسفر زیبایی داشتن. اون گیاها به نقطه ی نامعلومی از آسمون وصل بودن، ولی تقریبا حدس میزدم که اون سرشون به کجا وصله. بین این کاردستی ها، رشته‌های بافته شده و زیبایی وجود داشت که میدونستم منو به پدر جدیدم در تناسخ بعدیم وصل میکنه.

اصلا مطمئن نبودم و در واقعیت هم مطمئن نیستم اما حتی فکر کردن به همچین تصوری هم خوشحالم میکنه. با اینکه از "تناسخ پیدا کردن" خوشم نمیاد اما اگر بتونم پدری مثل اون داشته باشم، حاضرم تا آخر عمرم تناسخ پیدا کنم.

توی خوابم، به اون رشته ها دست زدم و حتی یه عدد 9 دیدم که درست نمیدونم چه پیغامی داشت. نمیدونم به تعداد سالهای باقی مونده برای ملحق شدنم به خونواده اش اشاره میکرد یا به هدفی که دوست داشت با هم دنبال کنیم.

وقتی به اون رشته های بافته شده دست زدم، خیلی احساس خوشحالی داشتم و دوست داشتم که احساساتم رو با خوندن یه شعر، تخلیه کنم. از اینکار خجالت میکشیدم چون حتی مطمئن نبودم که حدسم

درمورد نقطه ی اتصال این رشته ها درست باشه. ولی وقتی سعی کردم شعرمو بخونم، متوجه شدم که روحش داره واکنش نشون میده. یه واکنش خیلی گرم و مشتاق.

بهم حق بدید که به عنوان یه خاورمیانه ای غمگین، زیاد به این پیشگویی های امیدوار کننده و بیش از حد زیبا، باور پیدا نکنم چون وقتی توی همچین شرایط غم‌انگیزی زندگی میکنی، صابون زدن دلت برای رسیدن یه روز خوب، بیشتر از اینکه باعث بشه رنج زندگی کمتر بشه، روحتو پژمرده و افسرده میکنه.

من اهمیتی نمیدم که فرصتش پیش بیاد که پدرم بشی یا نه، همینکه می‌بینم باهام اینقدر پر مهر و محبتی خیلی خوشحالم میکنه.

این مرد، شبیه تجسم جدیدی از کاستانداست؛ به این صورت که انگار همه ی ویژگی های خوب کاستاندا رو به اضافه ی هزار تا خوبی دیگه داره. حدس میزنم روحش ازم جوون تره و نوعی پیوند خانوادگی هم در ابعاد بالا داریم. همچنین حدس میزنم که سابق بر این هم گاها دیدمش و همبازی بچگیش بودم. با این وجود، فکر نمیکنم تا حالا توی یک خونواده، تناسخ زده باشیم.

چیز دیگه ای که باعث میشه این اتفاق برام عجیب و باورناپذیرتر جلوه کنه اینه که نمیدونم چرا کسی باید اینقدر مشتاق باشه که خونه خراب کنی مثل من، بچه‌اش بشه.

برنامه‌ام برای چند سال اول تناسخم اینه که فقط بخورم و برینم. به معنای واقعی کلمه میخوام فقط حال زندگیمو ببرم.

بعد از پدرم میخوام که هر روز برام بستنی بخره. میخوام باهاش زیر آفتاب چیل کنم و آبمیوه بخورم و بعدش منو ببره سینما و مغازه ی اسباب بازی فروشی. بعد همه ی اسباب بازی هامو همه جای خونه میریزم و اون باید با این قضیه کنار بیاد که من جمع کن نیستم.

فارغ از این حرفا، حتی اگر یک درصد این قضیه محتمل باشه، بد نیست یکم به مشکلاتی که ممکنه بهش دچار بشم فکر کنم. ایده آلم اینه که بتونم نگاه انتقادیمو حفظ کنم و همچنان سعی کنم که بهترین کاری که از دستم برمیاد رو انجام بدم. ترجیح میدم توی زندگی بعدیم هم یه نویسنده بشم و امیدوارم که

کتاب خوندن رو زود شروع کنم و نسبت به دست آوردهای مطالعه، خوشبین باشم.

هیچ لزومی نمیبینم که رد پایی به جا بذارم که باعث بشه زندگی سابق و کتابای سابقم رو به یاد بیارم بلکه فکر میکنم فقط مهمه که عادت هایی که به نظرم مفید هستن رو تا زمان مرگم در زندگی فعلی، ادامه بدم و آگاهی ذهنیمو حفظ کنم و گسترش بدم.

راستش با همچین پایان‌هایی کمابیش بیگانه شدم چون معمولا زندگی‌های اخیرم، پایان بدی داشتن و با اعتیاد و خودکشی درگیر شدم و هیچ وقت اشتیاقی برای مردن و تولد دوباره نداشتم.

چیزی که بیشتر نگرانم میکنه اینه که جامعه ی جدیدی که ممکنه بهش برم، موانع فکری متفاوتی نسبت به جامعه‌ی فعلیم داره و کاملا خودمو مستعد

می‌بینم که بهشون دچار بشم. شدیدا عقیده دارم که زندگی توی اون جامعه، ممکنه آدم رو کصخل کنه و باعث بشه که ذهنت نسبت به وضعیت دنیا بسته بشه و بری دنبال خوشگذرونی و عنتر بازی. منم بدجوری جورگیر و دلگشنه ام و کاملا ازم برمیاد که تبدیل به کصخل ترین آدمی بشم که در تمام زندگیتون دیدید.

صرفا کاری که ازم برمیاد اینه که قبل از مردنم، با فرهنگ‌شون آشناتر بشم و نگاه انتقادی و آگاه تری نسبت به موانع فکری رشد که ممکنه توی اون فرهنگ باشه پیدا کنم.

و درمورد سامحو هم باید بگم که حدس میزنم تو هم کارای اداری تناسخت رو داری انجام میدی و احتمالا همون نزدیکی ها فرود میای. امیدوارم دوره ی خوبی رو بگذرونی و امیدوارم وقتی پیدات کردم بتونم

برات همسفر خوبی باشم. تو فوق العاده ای و خیلی بهت افتخار میکنم عزیز دلم.

.

.

.

ساعت 11 و بیست و دو دقیقه‌ی شبه و امروز هم برای شناخت بیشتر سطح 66، مراقبه انجام دادم.

در دنیای خواب میدیدم که دارم با خواهرم وقت می‌گذرونم و همزمان، در فکر های دور و درازی فرو رفتم. خواهرم داشت یه کاری مثل گرفتن آب میوه انجام میداد و سعی داشتم کمکش کنم اما درست نمی‌دونستم داره چه میوه ای رو آب میگیره. ظاهرش شبیه نوعی هندونه‌ی متراکم بود و در ابتدا متوجه ماهیتش نشدم.

وقتی به خودم اومدم که حس کردم یه تیکه گوشت توی دستمه و خواهرم همه‌ی مدت داشته این گوشتا رو به نحوی رنده و آب گیری میکرده.

به شکل ناخواسته، توی دهن منم یه عالمه ازین تکه‌های گوشت چپیده بود و نمیدونم کی این اتفاق افتاد.

تکه‌های گوشت، خام بودن و نمیتونم بگم که چون از طعم و بوشون خوشم اومده اونا رو گذاشتم توی دهنم تا بخورم. به علاوه، من اونا رو نخورده بودم و توی دهنم جمع شده بودن. همه شونو تف کردم و نگاهی هم به ظرف و وسایلی که خواهرم زیر دستم گذاشته بود انداختم.

وقتی درب روی دستگاه آب میوه گیر رو برداشتم، یه عالمه قطعات و وسایل بسیار بد انرژی و کهنه و آلوده رو دیدم.

نمی تونستم به خواهرم ایراد بگیرم چون میدونستم با همچین سیستمی بزرگ شده، و هم خودش و هم اطرافیانم به همچین سیستم هایی عادت کردن. اونا تصمیم گرفتن که زندگی رو اینطوری بپذیرن؛ هرچند که واقعا خودشون هم از انرژی درون این سیستم خوششون نمی اومد و بعضا به چشمشون زشت بود یا منزجرشون میکرد ولی اینطور به نظرشون میرسید که راه دیگه ای نیست و نمیشه از نو ساخت.

از جام بلند شدم تا به اتاقم برم و داشتم روی نوعی تز کار میکردم. میخواستم بخصوص اگر صحبتش با

سامحو پیش اومد، از بهترین کلمه ها و جمله هایی که به ذهنم میاد برای گفتن این جواب ها استفاده کنم.

من به خونه و وسایل اطرافم نگاه میکردم. به دنیای بیرون و خونه هایی که الان به ظاهر نهاییشون رسیدن و بد انرژی به نظر میرسیدن. به شکلی می‌تونستم مسیر ساخته شدن و مراحل ابتدایی پایه‌ریزی این خونه ها رو ببینم. با خودم میگفتم: بارها مراحل ساخت خونه ها رو از نزدیک دیدم و اونا در ابتدا، واقعا نحس به نظر نمیرسن. خیلیاشون واقعا پر از حس خوب هستن و روی خاک خوبی بنا میشن. ترکیب بوی مصالح ساختمونی و آب و انرژی اون کار گروهی ای که واقعا با رضایت هست، یعنی زمانی که دستمزد خوبی به کارگرها داده میشه، به خودی خود چیز شومی درونش نیست و اتفاقا حس خوبی رو

ایجاد میکنه. این تصمیمات شرورانه و خودخواهانه است که انرژی اون سازه رو خراب میکنه.

حس میکردم این حرفا رو در جواب به چالش فکری‌ای که در نتیجه‌ی نگرانیم برای رو به رو شدن با یه جامعه‌ی جدید ایجاد میشه آماده میکردم. تولد دوباره در جاهایی مثل زمین، عمدتا یعنی اینکه تا سال های قابل توجهی، تا زمانی که به بلوغ برسی، تبدیل میشی به مصرف کننده‌ی فرهنگ اطرافت و هیچ تضمینی هم نیست که در معرض یک فرهنگ خوب قرار بگیری. درواقع شاید به راحتی بشه گفت که هیچ جامعه ای در این سیاره، فرهنگ چندان سالم و قابل اعتمادی نداره.

در سال های ابتدایی، مگه چقدر میشه منتقد بود؟ تا مدتی، حتی زبان فرهنگ اطرافت رو نمیفهمی و

دایره‌ی لغات محدودی داریم. نقد کردن یک فرهنگ، وابسته به علوم انسانیه و علوم انسانی هم پر از کلمه‌هایی هست که در اشاره به مفاهیم انتزاعی درست شدن. مرور تاریخ و بررسی اسم شهر ها و شخصیت های تاریخی، به مراتب ساده تره چون کلمات مذکور، اشاره به یک مفهوم انتزاعی یا یک مهارت روانی ندارن، توصیفی از پدیده ای هستن که زمانی، احتمالا ماهیت فیزیکی داشتن.

ولی خدا میدونه چقدر دایره ی لغات گسترده ای لازمه که بشه یه فرهنگ رو درست و حسابی نقد کرد و محتوای منفی‌ای که به ذهنت تحمیل کرده رو پاکسازی کرد.

فکر میکنم به شکل اجتناب ناپذیری، در سال های ابتدایی زندگی، ذهن، مصرف کننده و تاثیر پذیر از

فرهنگ اطرافشه؛ ولی بعد از اینکه به آگاهی بیشتری رسید، میتونه درمورد تغییر نگرشش نسبت به دنیا و پرورش یه رویکرد انتقادی تصمیم بگیره. شاید خیلی چیزا رو نشه از میراث فرهنگی پاک کرد و ناخواسته در معرضش قرار بگیری ولی اینکه آدم چطور فکر کنه و منتقد یا مبلغ چه طرز فکر یا اخلاقیاتی باشه، میتونه تحت اختیار خودش در بیاد.

فرهنگ‌های نابهنجار، پر از درهای بسته و گزاره هایی هستن که سعی دارن حس اجبار و ناچار بودن رو به آدم بدن و این درمورد بهترین فرهنگای این دنیا هم صدق میکنه. چه بسا که در تمدن های معنوی، کنار اومدن با درهای بسته و محدودیت های دست ساخته، مورد تحسین و تمجید هم قرار میگیره و نوعی صبر معنوی محسوب میشه. با اینکه به کمک خلاقیت

میشه به هزاران شکل شرورانه یا خداپسندانه، این درهای بسته رو باز کرد یا از دیوارهای جبرآلود، عبور کرد.

فکر میکنم پیغام سطح 66، همین باشه. گرچه این سطح، ظاهرا فقط درمورد شناسایی و پیدا کردن این دیوارهای جبرآلود هست؛ چون این دیوارها، حالت مخفیانه و بدیهی و نرمالی به خودشون میگیرن و سعی دارن تبدیل به طبیعت زندگی بشن. در مرحله ی اول لازمه پیداشون کرد و همین پیدا کردن، گاها نیاز به کمی خلاقیت داره.

شاید آگاهی از دیوارهای ذهنی، کلمه‌ی خوبی برای اشاره به مفهوم این سطح داشته باشه.

.

.

.

بررسی سطح 67

ساعت ۹ و بیست و هفت دقیقه ی صبحه. دیشب برای شناخت سطح ۶۷ مراقبه انجام دادم.

در دنیای خواب میدیدم که توی یه مدرسه حضور دارم. اونجا انرژی ضعیفی داشت و زیاد باهاش حال نمیکردم. یکی از هم کلاسی هام، دنبال این بود که قبل از تموم شدن ترم، اونجا رو ترک کنه و به خونه برگرده. اونقدرا هم خونه‌شون از مدرسه فاصله نداشت. مشکل این بود که کادر مدرسه، ما رو حسابی رصد میکردن و نمیشد به راحتی خارج شد.

دوستم در حین مشورت، یه نقشه از نوعی سیستم لوله کشی رو جلومون گذاشت. این لوله کشی که

بخشای مهمی از مدرسه رو به هم وصل میکرد، حداقل بر روی نقشه، قطر زیادی داشت اما وقتی یکی از سر منشاها رو پیدا کردیم، اونقدرا هم بزرگ به نظر نمیرسید و ممکنه بود درونش خفه شی. بیشتر برای یه بچه گربه مناسب بود.

از رفیقم خواستم که بیخیال لوله کشی شه و مستقیما از در مدرسه خارج بشه. با همکلاسیا، جلوی درو شلوغ میکنیم تا دیده نشه و یهو بزنه بیرون و بره.

من از مدرسه خوشم نمی اومد اما مشکلی با موندن در اون محیط هم نداشتم چون لزوما از محیط خونه هم خوشم نمی اومد. یه مدت بعد، آدمای غریبه ای حوالی مدرسه پیداشون شد و بنا به دلایلی میدونستم

که اگه یگانه دلیل حضورشون هم نباشم، یکی از اهدافشون هستم و بدشون نمیاد که منو بدزدن.

یاروها از یه فرقه‌ی فلسفی بخصوص بودن. درست نمیشناختم‌شون اما تقریبا برام واضح بود که به سیستم آتلانتیس وابسته هستن و از امثال من هم میخوان برای قدرت دادن به سیستم پروپاگاندایی‌شون استفاده کنن.

وقتی کادر مدرسه، این موضوعو باهام در میون گذاشتن، اظهار بی اطلاعی کردم و خنگ بازی درآوردم. گروه مقابل، از برخی کارهای مخفیانه ام خبر داشت و نمی‌خواستم خودم رو به کادر مدرسه هم لو بدم.

در ادامه، دوباره هم خواب آتلانتیسی ها رو دیدم ولی درست، چیزی یادم نمیاد.

فقط یادمه خیلی تلاش میکردم توی سیستم شون گیر نیوفتم چون عبور از موانع ذهنی ای که میتونستن برام درست کنن، به مراتب قوی تر از گروهی بود که در کنارشون سکونت داشتم.

.

.

.

امروز هم برای شناخت سطح ۶۷ مراقبه انجام دادم و خواب های زیادی هم دیدم اما چیزای پراکنده ای رو به یاد میارم.

در دنیای خواب میدیدم که با مامان و خواهرم در یک سفر حضور داریم. سفر خیلی معمولی و به دور از

تجملاتی به نظر میرسید و بیشتر از روی اجبار انجامش دادیم.

توی راه، یه جایی توقف کردیم تا استراحت کنیم. محوطه‌ی آزاد بود و مسافرای دیگه هم اونجا استراحت میکردن.

یه پسر غریبه اونجا مغازه داشت و سعی داشت با من لاس بزنه. در ابتدا بهش توجه خاصی نشون ندادم ولی بعد برامون خوراکی آورد.

من از غریبه ها به طور معمول میترسیدم و چیز خاصی نگفتم اما خواهرم گفت که نباید ازش قبول میکردی و ما پولشو ندادیم و از این حرفا.

به خواهرم گفتم که خودش اومد اینا رو گذاشت تو دستم و رفت.

شاید اگه خواهرم نبود، کمتر میترسیدم و از پسره حداقل یه تشکر خشک و خالی میکردم. خواهرم فقط محافظه‌کار نیست بلکه با حرفاش و انرژی منفیش، هزارتا سد و دیوار جدید میسازه و حسابی منو میترسونه و ناامید میکنه. مثلا همیشه میگه ما بدبختیم، هیچی درست نمیشه، همه اش غر میزنه و راستش به نظرم هیچ حرکت خاصی هم برای بهبود شرایطی که همه اش ازش میناله انجام نمیده.

پسره باز هم لاس زد و تصمیم گرفتم یکم باهاش حرف بزنم و آشنا بشم. به نظرم انرژیش بد نبود و شخصیت نسبتا روستایی و اهل کاری داشت و هاله‌اش هم تا حد زیادی تمیز نگه داشته بود و داشت به من به چشم همسر آینده اش نگاه میکرد.

در جریان این خواب، آدم تنهایی بودم و اتفاقا بدم نمی اومد که شوهر داشته باشم. فقط یه سری موضوع بود که نگرانم میکرد. مثلا ازش پرسیدم میدونی که احتمالا ازت بزرگترم و این حتی از چهره‌ام هم مشخصه؟

من نزدیک ۳۰ سالم بود و پسره بهش میخورد حوالی ۲۵ سالگی باشه.

اون حتی بحث سنو وسط نکشید و گفت برام مهم نیست. به طور غیر مستقیم هم گفت: مهم نیست هر کدوم اهل کجاییم و فقط اینکه باهاش زندگی کنم مهمه و ازین حرفا.

این یه واقعیته که آدم کلاسیک پسندی ام و این مدل مردی میتونست خیلی راحت جذبم کنه.

نمیدونم این خواب اصلا به سطح ۶۷ ربط داره یا فقط یکی از هزاران خواب رمانتیکمو تعریف کردم.

راستش فکر میکردم این سطح، درمورد مبارزه یا افشای دیوارهای ذهنی باشه ولی انگار درمورد موضوع کاملا متفاوتیه. حدس خودم اینه که درمورد سازگاری صحبت میکنه. البته باید یه نگاهی به لیست بندازم و ببینم قبلا یه سطح درمورد سازگاری و مدارا بود یا نه.

.

.

.

امروز هم برای شناخت بیشتر سطح ۶۷ مراقبه انجام دادم.

در دنیای خواب میدیدم که به موقعیت جدیدی رفتم و لپ تاپ و گجت های پیشرفته و جدیدتری دارم. سعی داشتم مطالعات و تحقیقات سابقم رو دنبال کنم و کار، هنوزم برام سختی های خودش رو داشت. بعضا مورد حمله قرار میگرفتم و فشار روانی، اذیتم میکرد.

البته با این موضوع، به خودی خود مشکلی نداشتم چون به کارم اهمیت زیادی میدادم و براش ارزش زیادی قائل بودم.

توی خوابم، داشتم فیلمی که اتمسفر زیرکانه بدی داشت رو بررسی میکردم. یکی از بازیگرای این فیلم رو درواقعیت هم میشناسم و حتی وقتی یکی از عکسای معمولیش رو به سامانتا و پاندیا نشون دادم، فورا به این موضوع اشاره کردن چقدر هاله ی سنگینی داره.

ولی غیر قابل انگاره که در عین شرارت، خیلی اغواگرانه ظاهر میشه و پروژه هایی که بازی میکنه جزو نبوغ آمیزترین کارای سینمایی هستن.

شاید این اواخر، کمی برام راحت تر شده باشه که با پتیارگی آتلانتیسی بجنگم ولی اینطوری هم نیست که از پس هر مشکلی بر بیام. دلیلی نمیبینم که بابت خبر

کیفیت تناسخ جدیدم، مثل لوسی خوشحال باشم. البته که برای تو اهمیتی نداره خانوم لوسی، چون تو اصلا مجبور نیستی که توی یه بدن زمینی زندگی کنی.

خیلی از این حمله ها هم صرفا منو اذیت میکنه وگرنه تو قدرتمندی دیگه، یه سیریانی کت و کلفتی و خیلی وقتا مطمئنم از دیدن زجر کشیدنم نه تنها درک خاصی نداری بلکه به دلیل سادیستی بودنت لذت هم میبری.

من دلایل کاملا واضحی دارم که بابت خبر تناسخ جدیدم نخوام خوشحالی کنم. اول اینکه من از زندگی توی همچین دنیایی حالم بهم میخوره، حالا چه ننه ام بخواد کونمو توی لگن طلا بشوره چه قربانی پدوفیلی بشم. من حالم از دنیایی که آسمونش سیاهه به هم

میخوره. یه دنیای سیاه، با بستنی خوردن و داشتن یه پدر مهربون هم قابل تحمل نمیشه.

اگر این داستانی که درمورد لوکیشن جدید تناسخت میگی هم درست باشه، رسما داری وارد یکی از کصخل‌ترین و بی عار و درد ترین فرهنگای این سیاره میشی و کار برای آتلانتیسیا ممکنه حتی راحت تر بشه چون تا الان، توی یکی از مستعمراتشون بودی و با فشار سنت گرایی بود که سعی کردن دهنتو بسته نگه دارن ولی فکر میکنم احساسات اخیرم درست و نتیجه‌ی شنیدن حرفای اتاق فکرشون بوده که سعی دارن تو و امثال تو رو به کمک الگارشی قدرتمندشون بخرن. وقتی بهت شهرت و قدرت این سلبریتای

چش‌سفیدو بدن، هیچ بعید نیست که تو هم جو بگیرت و بشی یکی مثل خودشون.

پدر بزرگوارت و مادر احتمالی بعدیت، تا امروز، خیلی زیاد در خدمت الیگارشی آتلانتیسی بودن و به هیچ کدوم از تولیداتشون نقد مثبتی ندارم. از کجا میدونی این کاستاندای ثانی، وقتش که برسه، تو رو مثل قبلی، به آتلانتیسی جماعت نفروشه؟ آره الان بهت وعده و دعید میده و میگه که میخواد آدم خوبه باشه و کمکت کنه؛ ولی نمیتونه، ناراحت نشو پدر عزیزم ولی خیلی بعیده که از پسش بربیای، چون خیلی ضعیفی.

گرچه برام اهمیتی نداره که یه روز بخوای دشمنم بشی، چون من سعی میکنم اراده‌مو به کار بگیرم و

اگه به بیداری برسم، برام سخت نیست که کاری کنم که تو هم ازم تاثیر بگیری، چه بسا که تا کردن با تو، بعید میدونم که سخت تر از تا کردن با پدر و مادر فعلیم باشه.

بحث اینه که خوشم نمیاد دلمو به اومدن یه روز خوش، ذوق مرگ کنید. من نه بستنی دوست دارم و نه خوشم میاد کسی ازم عکس و فیلم بگیره. نه به دبیرستانای مختلط علاقه دارم و نه مهمونی و پارتی. نه از زبان انگلیسی خوشم میاد و نه از داشتن چشم آبی. اتفاقا الان یکی از ناراحتیام اینه که زبان انگلیسی، فحش چندانی نداره و قرار نیست بتونم به راحتی، خیلی از احساساتم رو ابراز کنم.

من شاید درست، دلیل اشتیاق تو رو درک نکنم ولی میتونم حدس بزنم که شما همونطور که در دنیای واقعی درگیر وجهه‌ی اجتماعیتون هستید، داستان‌هایی هم در پس زمینه دارید. به خیال خودتون یکی مثل لوسی، هم سفره ی خوبی براتون هست.

لوسی شاید روش نشه بگه ولی من بهتون میگم؛ ما چندان همسفره‌ی خوبی نیستیم و محتوای سفره ای که هر کدوم پاش نشستیم هم فرق داره. شهرت توی جوامع زمینی، صرفا مساوی هست با ذلت کشیدن و زجرکش شدن. من دوست ندارم یکی به نعل بزنم و یکی به تخته و اتفاقا یکی از ترسام اینه که بشم یکی مثل نوح هراری که کریرش در هر دو دنیا زیاده ولی

کیفیت تاثیرش، خیلی هم در نظرم کیریه. یعنی به معنای واقعی کلمه داره توی کتاباش کص میگه و اگه همچین آینده ای رو پیش روی خودم ببینم، ترجیح میدم که خودمو از کون، دار بزنم.

لطفا اینقدر سعی نکنید بهم امید بدید یا خوشحالم کنید. ترجیح میدم مثل سگ ناراحت باشم. موفقیت و خوشبختی هم در نظرم این چیزایی که سعی دارید بهم تلقین کنید نیست. هیچ وقت از این داستان تسلا که بهم نصیحت کرد "سعی کن با خودت رقابت کنی نه بقیه" خوشم نیومد ولی الان میفهمم چرا در نظرم کیریه.

من با بقیه به صورت رندوم رقابت نمیکنم اما هدفم از تکامل، رقابت با خودم و تبدیل شدن به نسخه ی

بهتری از خودم هم نیست و به نظرم تعیین کردن همچین چیزی به عنوان یک هدف، خیلی هم بی فایده و مسخره است.

من خودمو در رقابت با تاریکی و شرارت درون این دنیا میبینم و در نظرم موجودات، بر اساس میلشون به خوب یا بد بودنه که تضاد و سازگاریشونو تعیین میکنن. تا زمانی هم که حس کنم قدرت تاریکی بیشتر از دار و دسته ی آدم خوباست، نمیخوام خوشحال باشم و دلمو به چیزی خوش کنم.

.

.

.

هرچند که فکر میکنم توضیحات چندان بهینه ای از خوابام ارائه ندادم و ممکنه قانع کننده به نظر نرسه اما جمع بندیم اینه که الگوی مشترک در خواب های جدید، مرتبط با سازگاریه.

این موضوعیه که در زندگی واقعی هم زیاد باهاش برخورد داریم و در فرهنگ عمومی، اصطلاح شناخته شده ای به حساب میاد؛ اما در اینجا، لزوما همه ی امثال سازگاری، سالم تلقی نمیشه.

دلیل سازگاری در این سطح، به مبارزه گره خورده؛ یعنی شما با دیوارها و سدهای کوچک اما متعدد زندگی کنار میای تا با دیوارها و سدهای بزرگتری که دارن جامعه رو تحت تاثیر قرار میدن بجنگی.

سرمایه گذاری روی رفع موانع زندگی شخصی، وقت و انرژی آدمو برای اهداف خودمحورانه تری هدر میده و تاثیر خاصی روی جامعه نداره. رشد، یک فرآیند جمعی و مهارت هاش، مستقیما شما رو به سمت کار کردن با جمع های بزرگتر میبره.

گرچه شما میتونید این مهارت رو در هر سطحی مورد استفاده قرار بدید و مطمئنم خیلیا امتحانش کردن. سازگاری، یعنی پشت دیوار موندن و قطعا تصمیم سختیه، مخصوصا وقتی که دیوار رو میبینی و ایده‌ای هم برای عبور ازش به ذهنت میاد. میدونی اگر سالهای عمرت رو صرف عبور از دیوار های زندگی شخصیت کنی، چند سال دیگه میتونی رفاه و امنیت خیلی بیشتری داشته باشی؛ ولی تصمیم میگیری با

این دیوارها به سازگاری برسی و سراغ موانع اجتماعی و فرهنگی بزرگتر بری که حالا آیا بشه، آیا نشه... یعنی ممکنه تا وقتی زنده هستی هم تغییر چندانی صورت نگیره؛ چونکه تغییرات جمعی، به صورت گروهی رقم میخورن و در حین مشارکت باهاشون، بخش کوچکی از کار رو ممکنه پیش ببریم.

ولی سیستم تکامل، تلاش شما رو در نظر میگیره و در بدترین حالت، شما تبدیل به شهروند سطح بالاتری میشید، تبدیل به نخبه‌ی باارزش‌تری میشید و ماموریت‌های باارزش‌تری هم بهتون سپرده میشه.

اینو باید بگم که مهارت های این سطح، صرفا درمورد انتخاب دیوارهایی هست که تصمیم میگیرید باهاشون به سازگاری برسید، نه درمورد طراحی نوع مبارزه.

گاهی تفکیک اینکه چه چیزی ارزش سازگاری داره، سخته؛ بخصوص اگر وضوح دیدتون افزایش پیدا کنه و بتونید موانع رو به خوبی ببینید.

اصولا دیوارها و موانع ذهنی و فرهنگی، برای دیده شدن درست نشدن و دیدنشون، خودش مهارت بخصوصی رو میطلبه.

بعد از تصمیم درمورد اینکه چه چیزی ارزش سازگاری و چه چیزی ارزش مبارزه و تخریب داره، میرسیم به سطح ۶۸ که همین الانش هم با توجه به خواب های جدیدی که دیدم، حدس میزنم درمورد طراحی

روش‌های خلاقانه به جهت مبارزه با موانع فکری باشه.

.

.

.

بررسی سطح ۶۸ تکامل

در دنیای خواب میدیدم که شاهد محصول جدیدی از هنر پدر آینده ام هستم. کار جدی و آینده داری بود چراکه یکی نخبه های کت و کلفت آتلانتیسی ساخته بودش و اینم میدونستم که پدرم به همکاری باهاش علاقه‌ی زیادی داشته.

این پروژه میتونست تبدیل به نقطه عطف رزومه ی کاری پدرم بشه و جایگاهش رو برای همیشه تثبیت کنه.

من از اون نخبه‌ی آتلانتیسی نفرت داشتم و سابق بر این هم بارها درمورد محتوای پروژه هاش، نقدای منفی متعددی نوشته بودم؛ ولی اینبار، با وجود فرصت خیلی خوبی که فراهم شده بود و عملا به ادبیات بهتری برای نقد کردن رسیده بودم اما از اینکه حرفمو بزنم میترسیدم.

شاید دیگه یادم نمی اومد که زندگی قبلیم چجوری گذشته اما رنج داشتن پدر بی مهر و محبتی که همیشه تحریمم کرده، توی ناخودآگاهم باقی موند و

میترسیدم این بار هم با ساز مخالف زدن، حمایت پدری که به مراتب برام دوست داشتنی تر بود رو از دست بدم.

مشخصا دوست داشتم همچنان از جانبش مهر و محبت دریافت کنم و هیچ ایده ای نداشتم که بعد از گفتن نقد منفیم، چقدر قراره از چشم پدرم بیوفتم.

بدترین بازخوردی که بعد بیان انتقادت ممکنه دریافت کنی، درنظرم مخالفت یا دشمنی نیست، بلکه تحقیر شدنه. یعنی اینکه آدما کاری کنن که احمق جلوه کنی، درست مثل اون قضیه ی استاد بودن دریدا و انتقادی که سر کلاسش مطرح کردم و باعث شد کلی تو اون

دانشگاه کص و شعر، خفت بکشم و گاو پیشونی سفید بشم.

گرچه فکر نمیکنم نقد بیخودی کرده باشم و نه تنها حق دریدا بلکه حق تک تک بچه های اون دانشگاه بود که کونشون بذارم؛ ولی در اون موقعیت، عملا نتونستم جلوی خفت کشیدنم رو بگیرم.

پس بهم حق بدید که بترسم و نگران باشم. لعنتی تو بچه ی بدی رو برای خودت انتخاب کردی، حتی اگر قلبا، دنبال این هستی که آدم خوبه باشی. شاید اگه دوستت نمیداشتم، انتقاد کردن به پروژه ات برام راحت تر بود. لعنتی تو فوق العاده هستی و تجسم اینکه بچه ات باشم، به خودی خود درهای بهشت رو

به روم باز میکنه. چطور خودمو راضی کنم که ریسک از دست دادن محبت و توجهتو قبول کنم اونم وقتی که میبینم بابت چیزی که بهش میگی پیشرفت، اینقدر خوشحال هستی.

امروز داشتم زندگی فعلیم رو با زندگی های اخیرم مقایسه میکردم و این سوال برام پیش اومد که تناسخ فعلیم چه ویژگی خاصی داشت که تونست کمی به آگاهانه تر زندگی کردنم کمک کنه درحالیکه سابق بر این، آدم به شدت بی تفاوت یا بعضا شروری بودم؟

شاید در نظرتون خنده دار بیاد ولی خواسته ی درظاهر خنده دارم برای داشتن یه شوهر خوب، پیوند عمیقی بین من و تجربه‌ی بیشتر عشق ایجاد کرد.

همیشه دوست داشتم شوهری رو پیدا کنم که بهم به شکل خالصانه ای عشق بورزه و اجازه بده که منم متقابلا بهش عشق بورزم.

دیدن ناخالصی و موانعی که برای رسیدن به مهم ترین خواسته ام وجود داره، حساسیتم نسبت به نابهنجاری رو بیشتر کرد و فکر میکنم اصلا خواسته ام خجالت‌آور یا سطحی نگرانه نبوده.

.

.

.

توی خواب دیگه ای میدیدم که توی یه کشور پیشرفته زندگی میکنم و ظاهر دموکراتش باعث شده بود که سطح بدبینی آدما نسبت به سیستم های شرور پنهان، خیلی کمتر بشه و درنتیجه، سیستم امنیتی ضعیفی

برای مراقبت از شهروندا، در مقابل توطئه داشته باشن.

یکروز داشتم با مردی که بهش علاقه داشتم، توی شهر راه میرفتم و فکر میکنم میخواستیم به محل کارمون بریم.

کنار سکوی کنار ساحل بودیم که آدمای غریبه ای ما رو گرفتن و به مکان نامعلومی بردن. فقط هم ما رو نگرفته بودن و به جز ما، عده ی قابل توجهی رو گرفته بودن و توی یه محدوده گیر افتاده بودیم. اونجا پر از دیوار بود و در طول شبانه روز، کار چندان متنوعی هم نمی تونستی انجام بدی، چه برسه به اینکه فرار کنی.

این برای من، نماد دیوارهایی هست که اون جامعه، پیش روی آدما قرار میده و انتظار دارن که حتی اگر دیوارا رو مشاهده کردید هم باهاشون به سازگاری برسید، ولی درواقع همین افرادی که قادر به حس کردن دیوار هستن، ممکنه زجر بیشتری بکشن و درواقع حرص بخورن که چرا همچین موانعی جلوشون قرار گرفته و نمیذاره دامنه ی تجاربشون رو گسترش بدن.

یکبار حس کردم که معشوقم میخواد خودکشی کنه و این موضوع، خیلی برام ناراحت کننده جلوه کرد چون اون تنها دلخوشی من توی همچین موقعیتی بود اما در واقع، قصدش جلب توجه نگهبانا و کشوندنشون به داخل سلول بود. این یه دام بود که در ادامه، باعث

میشد افراد درون سلول، به کمک یه ابزار خلاقانه که خودشون با خرت و پرتا ساخته بودن، علیه نگهبانا بجنگن و شاید راهی برای خارج شدن از اون موقعیت، پیدا کنن.

.

.

.

ساعت ۹ و سی و پنج دقیقه ی صبحه و بعد از حدود دو هفته، اومدم سراغ نوشتن ادامه‌ی این کتاب. توی این دو هفته، یه رمان جدید نوشتم و این قضیه ی تناسخ در آمریکا رو بررسی کردم. اونقدر بررسی کردم تا دلمشغولیم تموم بشه. اسم کتابه رو گذاشتم سوپرمن لیبرال.

امروز قصد دارم برای شناخت بیشتر سطح ۶۸ تکامل، مراقبه انجام بدم.

.

.

.

ساعت نزدیک ۱۲ شبه و امروز زیاد خواب بودم اما چیز زیادی یادم نمونده. یه خوابو به سبب "پر از لاس بودن" یادم مونده اما بعید میدونم با این کتاب، ارتباطی داشته باشه. ولی محض احتیاط، بررسیش میکنم.

در دنیای خواب میدیدم که توی تناسخ بعدیم و در کشور داف پرور آمریکا هستم. ازونجایی که ژن خوبی از ننه بابام به ارث برده بودم، خیلی از ظاهرم راضی

به نظر میرسیدم و هی راه میرفتم و به خودم میگفتم فتبارک الله احسن الخالقین.

همیشه چیزی وجود داشت که منو مشغول نگه داره و باعث بشه از زندگیم لذت ببرم اما از چشم روحم که به خودم نگاه میکردم، اصلا حس خوبی به این وضعیت نداشتم.

همه اش انتظار میکشیدم که از این سرگرمی های مختلف سیر بشم و یکبار هم که شده از خودم بپرسم: من اومدم اینجا چیکار و چطور میتونم نقش مثبتی داشته باشم؟

اما نه از جذابیت خودم سیر میشدم و نه جامعه و نعماتش دست از سرم بر میداشت. خوشحال، مشتاق و سکسی بودم و کیرمم نبود که توی عالم چه خبره.

این بود خواب امروزم.

.

.

.

وقتشه یه داستان درمورد خودم بنویسم و اسمشو بذارم گشنه ی خاورمیانه ای و روی این موضوع کار کنم که چجور قراره جوگیر بودنمو کنترل کنم تا توی زندگی بعدیم، مثل آدمای از قحطی در رفته زندگی نکنم.

فارغ از این حرفا، سطوح قبلی درمورد دیوارهای ذهنی بود. دیوارها همیشه خشن و سرد نیستن. باید دید بقیه ی خواب ها به چه سمتی میرن.

.

.

.

ساعت ۵ و بیست و یک دقیقه ی صبحه و ساعتی هست که از خواب بیدار شدم. قبل از خواب، برای شناخت بیشتر سطح ۶۸، تمرکز داشتم.

در دنیای خواب میدیدم که یه معشوق زیبا دارم که چهره ی خیلی سرشناسی به حساب میومد و شهرت، خیلی براش حاشیه و دردسر میساخت. معمولا اونو به انواع نابهنجاری متهم میکردن اما درنظرم اون یه هنرمند معمولی بود. شاید بهتر از بقیه به حساب نمی‌اومد اما بدتر از میانگین جامعه هم نبود و اتفاقا ویژگی های خوب زیادی داشت که در جریان رابطه، بیش از پیش بهشون پی میبردم.

انتظار نداشتم که چندان ازم خوشش بیاد چون در اون برهه، من چندان به خودم نمیرسیدم و سرم گرم

کارای تحقیقاتی بود؛ ولی اون بیشتر از چیزی که فکرشو میکردم دوستم داشت.

یه روز، یه‌سری نشونه از یه لایه ی مخفی جامعه دیدم و کنجکاو شدم که کشفشون کنم. معشوقم ازم خواست که مراقب باشم و از دردسر دور بمونم و می‌ترسید که این ماجراجویی‌ها، منو هم به حواشی و فشارهای روانی‌ای دچار کنه که زندگی خودش رو درگیر کرده بود.

ولی ازش خواستم که نگرانم نباشه. ردگیری اون نشونه‌ها، به نوعی زندان مخفی و زیرزمینی رسید که جمعیت خیلی زیادی، درونش گرفتار شده بودن و برای مدت طولانی، ارتباطی با دنیای بیرون نداشتن. آزاد کردنشون راحت نبود؛ من نمیتونستم این کارو

به‌تنهایی انجام بدم. به اتفاق دوستام به سراغشون رفتیم و آزادشون کردیم.

اونا هرچند برخیشون کارهای نابهنجاری انجام داده بودن اما بهشون فرصت شرکت در یک دادگاه عادلانه رو ندادن. خودشون در زندان، افرادی که جنایت های سیستماتیک و سازمان یافته ای علیه جامعه انجام دادن رو قضاوت کردن و اجازه ندادن از زندان آزاد شن اما بقیه، به بیرون از زندان رفتن.

برخیشون واقعا نیاز به نظارت و دادگاه داشتن اما اغلبشون به خاطر فساد و بی عدالتی درون سیستم، گرفتار زندان شدن.

هاله‌ی این زندانیا یه ویژگی مشترک داشت و این انرژیشون منو یاد ویژگی‌های رفتاری گوسفندا می‌نداخت. گوسفندا برام نماد موجوداتی بسیار اهلی

هستن که همین سازگاری و کنار اومدنشون با هرچیزی باعث میشه اینقدر مورد سواستفاده‌ی آدما قرار بگیرن. یه حیوون اهلی، حتی نیاز به شکار شدن نداره و میشه در تعداد زیادی پرورشش داد و هر بلایی سرش آورد.

در دنیای خواب، ما به جامعه‌ی روی زمین برگشتیم و کارمون از چشم مسئولین جامعه دور نموند اما برخلاف چیزی که فکر میکردم، اصلا هم مورد سرزنش و مواخذه قرار نگرفتیم. این موضوع، طبیعتا باعث تعجبم شد اما یکیشون در گوشم گفت که: ما هم به این نتیجه رسیدیم که نگه داشتنشون توی اون وضعیت، اشتباهه اما نمیتونستیم کار اشتباهی که شروع کردیم رو تموم کنیم چون باید خودمون رو

مقصر تموم کارای انجام شده معرفی میکردیم، اما حالا از دستشون خلاص شدیم.

در هر صورت خوشم از اون مسئولا نمی اومد و آدمای شروری میدونستم‌شون.

.

.

.

در خواب دیگه ای میدیدم که با همین خونواده ی فعلیم، در جامعه ی نسبتا متفاوتی زندگی میکنیم. به‌نظرم به لحاظ رفاه و ثروت، وضعیت بهتری داشتیم و اختلافات بینمون خیلی کمتر بود، ولی باز هم نمیتونستم ارتباط عمیقی باهاشون برقرار کنم.

همیشه انگار، سوتفاهم پیش میومد. سعی میکردم بهشون عشق بورزم و حسن نیتم رو نشون بدم ولی

اونا علاقه ای به عشق ورزیدن نداشتن، نه به من و نه به هیچ موجود دیگه ای.

این موضوع واقعا منو رنج میداد. در این زندگی، فرد خوش ظاهرتری به حساب میومدم و اتفاقا خیلی هم به خودم میرسیدم؛ رنگ مو میزدم، تتو داشتم، ابروهامو رنگ میکردم و آرایش و مدل موهامو تغییر میدادم. ولی نمیدونستم چرا هیچ کدوم از این کارا جواب نمیده و به هر سبکی زندگی میکنم، انگار هیچ شانسی برای تجربه‌ی عشق ندارم.

یه روز یه پسری که ظاهرا باهامون پیوند فامیلی داشت به خونه‌مون اومد. اون همچنین شخصیت اجتماعی فعال و نسبتا سرشناسی داشت. میدونستم که دوست داره پیوند عاشقانه ای داشته باشه اما انگار نمیدونست که کجا باید دنبالش بگرده.

به من هم نگاه میکرد اما کمتر از همه امید داشت که بتونم دوستش داشته باشم چون فکر میکرد ازونایی هستم که احتمالا زیاد به عشق فکر نمیکنه و تو این فضاها نیست. به جاش جذب خواهرم شد. شاید چون خواهرم ظاهر خیلی ساده‌ای داشت و شبیه زن زندگی بود؟

اون پسره حتی با بقیه‌ی اعضای خونواده ام حس صمیمیت بیشتری داشت ولی تلاشش واقعا نتیجه ای نمیداد و نمیتونست قلب خونواده‌مو به دست بیاره.

از اینکه اینقدر سیستم قضاوتش سطحی نگرانه و مطابق با عرف جامعه است خسته شدم. اون از خواهرم خواستگاری کرد اما خواهرم قاطعانه ردش کرد. خواهرم اصلا خوشش از پسره نمی اومد؛ از این بابت که نمیخواست اصلا به کسی تعهد داشته باشه و

این مدل روابط رو به چشم دردسر میدید. حتی از مردا خوشش نمی‌اومد چه برسه بخواد ارتباط عاشقانه درست کنه.

شب بود و میدونستم که پسره فردا از خونه مون میره. حتی حس میکنم به یکی از دوستاش گفتم که بهش بگه بهش علاقه دارم اما فکر میکرد دلم براش سوخته یا قصدم اینه که از پول و شهرتش استفاده کنم و عرضه‌ی عشق ورزیدن ندارم.

توی تنهایی خودم نشسته بودم و با خودم فکر میکردم که شاید خدا منو نفرین کرده. شاید دارم به نیروی عشق، خیانت میکنم و ندونسته، طرز فکر یا رفتاری دارم که مطابق با نظم و قوانین این دنیا نیست. با خودم فکر میکردم که چجور این قصه رو به دوستام بگم و توصیف کنم که چقدر همه چیز، کیری تموم شد

و نتونستم حتی دلیل تراژدی پیش اومده رو درک کنم.

از اینکه هی روی خودم ایراد بذارم خسته شدم.

پسره حتی وقتی بیدار شد تا آب بخوره هم منو دید که توی یه اتاق، بیدارم ولی اصلا بهم توجهی نکرد و رفت تا دوباره بخوابه.

میدونستم سرخورده است و داره به سفر بیهوده اش و حلقه‌ای که بیهوده خریده فکر میکنه و حتی الانم امیدی نداره که دادن اون حلقه به من، فرقی ایجاد کنه. اون منو آدم عشق ورزیدن نمیدید.

مثل سگ ناامید بودم. از خونه رفتم بیرون و یهو چشمم به یه پورتال خورد که به یه محوطه‌ی خیلی زیبا و کاربردی باز میشد. این پورتال، جلوی افرادی

قرار میگرفت که دوست دارن رشد کنن و چیزای جدیدی یاد بگیرن. وقتی از پورتال رد میشدی، انگار میرفتی توی یه دیزنی‌لند خلوت و تازه ساخته شده و هزاران کلاس سرگرم کننده و آموزشی داشت.

ساختمونا خیلی زیبا و جذاب اما تازه ساز بود و انگار هاله اش داد میزد که خالیه و دوست داره آدمای خلاق و جدیدی که سعی دارن از این آموزه ها استفاده ی خوبی کنن رو به خودش جذب کنه.

اونجا واقعا مثل یه کارناوال شبانه میدرخشید و دوست نداشتم تنهایی برم سراغش و ازش لذت ببرم.

رفتم داخل خونه و به این پسره که هنوز بیدار بود گفتم که: بیا میخوام یه چیزی نشونت بدم.

دستشو گرفتم و دنبال خودم کشوندمش، گرچه خودشم مشتاق بود که ببینه میخوام چیو نشونش بدم. همچنین تعجب هم کرد، چون طی روزایی که خونه‌مون بود، زیاد نتونستیم حرف بزنیم.

روم نشده بود باهاش حرف بزنم و فقط یه مشت حس عاشقانه توی سرم بود که نمیدونستم چجور میشه بیانشون کرد.

نزدیک پورتال که رسیدیم، ذوق زده شد که بریم و یه سری به اون محوطه بزنیم؛ ولی ازم خواست که صبر کنیم. فکر میکنم همدیگه رو بغل کردیم و یکمی ابراز احساسات، و بعد حلقه‌شو درآورد که بهم پیشنهاد بده.

منم بهش گفتم: میدونم بعد از نشون دادن همچین حلقه ای چی میگن چون خیلی وقته منتظرم این اتفاق بیوفته و توی همچین موقعیتی قرار بگیرم.

اون ازم عذرخواهی کرد و گفت که با وجود تلاش زیادی که برای درک آدما انجام داده اما توی این یه زمینه، مهارت خاصی نداره و نمیتونسته درک کنه که منم میتونم دوستش داشته باشم.

نمیتونستم چندان از دستش ناراحت باشم چون زندگیم، یه کلکسیون از آدمایی بود که نمیدونستن چقدر مشتاق یه ارتباط صادقانه و عاشقانه هستم.

.

.

.

نمیدونم به اندازه‌ی کافی این سطح رو بررسی کردم یا نه؛ اما حدس میزنم مرتبط با استفاده از روش های خلاقانه برای مبارزه با دیوارهای ذهنیه. این دیوارها

خیلی شبیه به زائده عمل میکنن و اینقدر حجمشون زیاد شده که عملا جلوی رشد فرد یا جامعه رو گرفتن.

وجود زوائد فکری، در حالت عادی، نرمال و قابل انتظاره اما گاها، اینقدر حجم زوائد زیاد و راکد میشه که جلوی یک شریان حیاتی رو میگیره.

تفاوت سطوح مرتبط با دیوارهای فکری با سطوح مرتبط با زوائد فکری اینه که زوائد، لزوما هنوز رکود عمیقی ایجاد نکردن و عوارضشون در مراحل ابتدایی تری به سر میبره اما دیوارها، مشکلات بسیار ریشه‌ای‌تری به حساب میان و نتیجه‌ی تداوم زوائد هستن.

در بخش بعدی میتونید خلاصه ای از سطوحی که تا امروز بررسی کردم رو مطالعه کنید.

.

.

.

-1- بعد منفی یک: توهم- هالوسیناسیون (Hallucination)-

هالوسیناسیون به تجربه ی ادراکی اشاره داره که بدون وجود محرک خارجی رخ میده، مثل شنیدن صداهایی که وجود ندارن یا دیدن تصاویری که واقعی نیستن. این مفهوم معمولا در ارتباط با اختلالات روانپریشی مثل اسکیزوفرنی، یا در اثر مصرف مواد توهم زا بررسی میشه.

همچنین اصطلاح توهم ادراکی (Perceptual illusion) برای اشاره به خطاهای حسی که ناشی از پردازش مغزی هستن به کار میره.

اصطلاح هزیان (Delusion) هم مرتبطه.

0_ بعد صفر: انگیزه، معنا_ خود تعیینی انگیزشی (Motivational Self-Determination) این اصطلاح به توانایی فرد در ایجاد انگیزه ی درونی اشاره داره، بدون وابستگی به عوامل بیرونی مثل پاداش ها یا فشارهای اجتماعی.

.1 بعد یک: هدف، جهت-

2. جریان اندیشه (منطق افکار، ایجاد ارتباط علت و معلولی ساده در افکار)

3. ارتباط (به منظور ساخت فرهنگ)
4. نطق
5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات (همدلی، همزاد پنداری)
8. خلق تجربه (برای خود و دیگران)
9. مبارزه با نابهنجاری (تفکیک خیر از شر)
10. خوشبینی (تفکیک خوشبینی بهنجار از نابهنجار)
11. وفاداری
12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور
17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت

18. مهندسی معکوس
19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی
21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

23. چیزی مثل قدردانی. دیدن و ارزیابی و استفاده از پتانسیل‌ها، با توجه به هدفی که توی ذهن داریم. این مهارت می‌تونه کمک کنه تا چیزای به درد نخوری که سعی میکنن خودشونو مهم جلوه بدن یا به خاطر عرف، زیادی بهشون بها داده شده هم ببینیم و از نتایج تحلیل‌مون حذفش کنیم.

24. قدرت طراحی خلاقانه‌ی پارامترای تحلیل احساسات فردی (این روش تحلیل، کمک میکنه تا رفتارا و الگوهای فکری آینده‌ی فرد یا جمعو هم پیش بینی کرد)
25. سایه‌های گذشته. داستانی که پشت سر موجوده و تحلیل بهینه‌اش.
26. الگوهای حذف داده. آنتی پروپاگاندا

27. توانایی شناخت و حذف داده‌هایی که دروغ هستن. دروغایی که به طور مستقیم بیان نمیشن اما طوری طرح ریزی شدن که از طریق تحلیل داده‌های آشکار اما دروغین یا غیر مهم، بهشون برسی و باورشون کنی. دروغی که عمدا پنهان شده تا باورپذیر جلوه کنه.
28. تکنیک کشف و افشای دروغ سه لایه به جهت منحل کردن یک سیستم
29. دیدن بازتاب انعکاس. دیدن تاثیری که توی بخش نابهنجار ناخودآگاه و ذهن یه عده میذاری ولی سعی دارن این تاثیرو کتمان کنن.
30. شک شهودی. گاها چیزای بیشتری برای شک کردن وجود داره اما ممکنه که ذهن خودآگاه، قادر به شناساییش نباشه. با این وجود، شک شهودی به عنوان یه پارامتر تحلیلی در نظر گرفته میشه.
31. طرح تلقین، آشنایی با مفهوم تلقین و نقشی که در طراحی ناخودآگاه جمعی داره و استفاده از این ادراک، جهت بهینه‌سازی قضاوت و تحلیل
32. طراحی تلقین، آشنایی با نحوه‌ی طرح ریزی تلقین های بهینه برای ارتباط گرفتن با ناخودآگاه جمعی. تولید کننده‌ی طرح تلقین.
33. توانایی‌های کشف الگوهای حقارت

34. توانایی‌های افشای الگوهای حقارت
35. کشف الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
36. طراحی الگوهای افشای الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
37. کشف الگوهای نابهنجاری مظلوم نما (انتقاد به موقع یا زودهنگام نسبت به نابهنجاری‌ای که سعی داره خودشو پنهان کنه یا بی خطر نشون بده.)
38. شناسایی و نقد الگوهای مرتبط با جبرگرایی که سعی دارن یه موجود بعضا بی مسئولیت رو قربانی و ناچار نشون بدن.
39. کشف زمانی که بهتره ناامید شد و از یه موضوع دست کشید.
40. مهربانی
41. کشف و شناسایی الگوهای ویروسی مرتبط با مهربانی
42. خلاقیت در مهربانی ورزیدن
43. درک مفهوم سادیسم. سادیسم به خودی خود نه مثبته و نه منفی. لازمه ازش در جهت مثبتی استفاده کرد.
44. کشف الگوهای نابهنجار سادیستی
45. تعلق
46. شناسایی الگوهای ویروسی تعلق

47. مسئولیت پذیری

48. الگوهای خلاق مبارزات مرتبط با مسئولیت پذیری

49. کشف موقعیت های مناسب نشون دادن مسئولیت پذیری

شناخت فرصت های مسئولیت پذیری یا Responsibility Opportunity Identification: توانایی شناسایی موقعیت هایی که فرد میتواند مسئولیت پذیری خود را نشان دهد و تاثیر مثبت بگذارد.

50. جدا شدن از موقعیت هایی که بهشون حس تعلق داریم اما مغایر با حس مسئولیت پذیری هستن.

جداسازی شناختی یا Cognitive Detachment: توانایی تفکیک احساس تعلق از مسئولیت پذیری و تصمیم گیری منطقی در شرایط ناسازگار.

51. ریشه‌های پنهان مشکلاتی که عوارض طولانی مدت یک نابهنجاری به حساب میان.

تحلیل علت های ریشه ای یا Root Cause Analysis- RCA: رویکردی که به شناسایی عوامل پنهان و بنیادی مشکلات میپردازد تا از تکرار آن ها جلوگیری کند.

52. کار کردن با مشکلات اجتماعی ای که سبب ناسازگاری و بی تعلقی شما به جامعه شدن. موقعیتی که انتظار میره باهاش سازگار بشید اما نمیخواید که این کارو انجام بدید. مدیریت فشار روانی قرار گرفتن در چنین موقعیتی و همزمان، انجام دادن کاری که میدونید درسته.

تاب آوری اخلاقی یا Moral Resilience: توانایی حفظ اصول اخلاقی در شرایطی که جامعه سعی دارد فرد را به سازگاری با ارزش های ناسازگار سوق دهد.

استقلال شناختی یا Cognitive Independence: مهارتی که فرد را قادر میسازد بدون تاثیرپذیری از فشارهای اجتماعی، تصمیمات منطقی و اخلاقی بگیرد.

53. پیدا کردن و نگه داشتن رگ مشکل، در شرایط ناسازگار- تاب آوری تحلیلی یا Analytical Resilience : مهارتی که فرد را قادر

میسازد در شرایط نامطلوب، مشکلات را شناسایی کند و راه حل های موثر را برای آن ها بیابد.

یا پایداری شناختی (Cognitive Persistence): توانایی تمرکز بر مشکلات مهم، حتی زمانی که جامعه سعی دارد آن ها را کم اهمیت جلوه دهد.

-وضعیت جامعه، سعی داره شما رو از نگه داشتن رگ مشکل و کار کردن باهاش منصرف کنه. وانمود میکنن که موضوع مهمی نیست.

-مشکل مذکور میتونه عوارض طولانی مدت قابل توجهی داشته باشه و همین مزید بر علته که بهش اهمیت ندن.

-کار کردن با مشکل مذکور، نوعی سادیسم رو به دنبال داره. یعنی میونه باعث جریحه دار شدن احساسات دیگران بشه.

-جامعه ای که قراره باهاش کار کنید، لزوما بهتون حس تعلق نمیده. اگه مهربون باشن هم یه مهربونی به درد نخور و بیمارگونه است.

-فرقش با سطح 52 در اینه که مشکل در سطح 52، جلوه ی آشکارتری داره اما در این سطح، وضعیت جامعه، بسیار مستعد پوشوندن و موجه جلوه دادن نابهنجاری هست. ممکنه حتی خودتونو هم موقتا به خطا بندازه.

54. مزرعه ی وحشی اطلاعات- تفکر استراتژیک انطباقی یا Adaptive Strategic Thinking: مهارتی که فرد را قادر میسازد در محیط های نامطلوب، داده های ارزشمند را شناسایی کند و برای ماموریت های آینده استفاده کند.

-با بی میلی سراغ کار کردن با جامعه ای میرید که نه بهش تعلقی دارید و نه علاقه ی چندانی دارید که بهش حس تعلقی پیدا کنید.

-مهربانی خودتون رو به شکلی نشون میدید که لزوما به چشم هم نمیاد و طبق عرف و خواسته های جامعه نیست اما چون میدونید کار درستیه انجامش میدید.

-برای ناله و فغان آدم های بی مسئولیت، تره هم خورد نمیکنید و با نوعی سادیسم بسیار بهنجار، به چرخه های کارمایی یا بهتره بگم علت و معلول در سطح کلان، نگاه خردمندانه ای میندازید.

-در حین انجام دادن مجموعه ای از کارهایی که میدونید درسته، اطلاعاتی استخراج میشن که انتظارشون رو ندارید ولی کاربردی هستن. درست مثل پیدا کردن یک مزرعه ی خودرو از محصولاتی که انتظارشون رو نداشتید.

-این اطلاعات، قراره در طراحی ماموریت های بعدی و کار کردن با جامعه، مفید واقع بشن.

55. ایمان_ تاب آوری روانشناختی یا Psychological Resilience: تاب آوری از دیدگاه روانشناختی، یعنی توانایی مدیریت استرس، حفظ امید و مقابله با آسیب های ذهنی.

56. عقده_ بازسازی شناختی یا Cognitive Restructuring: فرآیندی که فرد با تغییر الگوهای فکری ناسازگار، تاثیر عقده های روانی را کاهش میدهد.

57. شیطان در جزئیات است

پردازش جزئیات شناختی یا Cognitive Detail Processing: مهارتی که فرد را قادر میسازد به جزئیات ظریف توجه کند و از آن ها برای تصمیم گیری بهتر استفاده کند.

58. آناتومی شناسی رفتار و حرف انسان ها برای درک بیشتر پتانسیل ها و جزئیات انرژی ای که درونشون هست. در شناسایی

ویروس های روانی، مهارت این سطح شبیه اینه که آناتومی راسو بشناسید تا قبل از اینکه بچوسه، واکنش مناسبی نشون بدید. در حالت مثبت میتونه نقش مفیدی در از بین بردن تروما داشته باشه.

درک انرژی روانی یا Psychological Energy Awareness: بررسی سطح انرژی روانی افراد و تاثیر آن بر رفتار و تصمیم گیری.

59. پیش آگاهی – پیش بینی شناختی (Cognitive Forecasting) یا تفکر آینده نگر (Prospective Thinking)

60. مدیریت نفرت- Hatred Monitoring

61. درک دلایل بی فکری یک فرد یا جامعه

62. هدف گذاری شخصی سازی شده یا Self-Directed Goal Setting- این مفهوم به توانایی فرد در تنظیم اهداف و مسیر

رسیدن به آن ها براساس سبک و ترجیحات شخصی خود اشاره دارد.

63. مهار شناختی یا Cognitive Inhibition: توانایی جلوگیری از ورود اطلاعات نامربوط به جریان فکری و حذف افکار ناخواسته.- بازداری پاسخ یا Response Inhibition: کنترل پردازش های ذهنی و کاهش واکنش های خودکار به افکار مزاحم.

64. تفکیک شناختی زیبامحور یا Aesthetic-Cognitive Filtering: فرآیند روانی ای که به فرد کمک میکنه تا افکاری که ظاهر جذابی دارن ولی از نظر محتوایی زائد هستن رو تشخیص بده و کنار بذاره.

65. طراحی روش های خلاقانه برای رهایی از انواع افکار زائد- متاروش‌زدایی شناختی یا Cognitive Mata-Decluttering: این اسم ترکیبی از متا به معنی فراتر رفتن و بازاندیشی و روش زدایی به معنی حذف زوائد ذهنیه. در روانشناسی شناختی، پاکسازی ذهن از افکار زائد می تونه باعث افزایش تمرکز، خلاقیت و پردازش اطلاعات کارآمدتر بشه. این مفهوم میتونه به طراحی

استراتژی های ذهنی برای پالایش افکار و ایجاد مسیرهای فکری نوین و خلاقانه اشاره کنه.

66. آگاهی از دیوارهای ذهنی یا Cognitive Barrier Awareness: شناسایی موانع فکری و فرهنگی که از محیط اجتماعی و تربیتی به فرد منتقل میشن. این دیوارها اغلب نامرئی هستن اما تاثیر عمیقی روی تصمیم گیری ها، باورها و حتی احساس آزادی فرد دارن.

67. سازگاری- با دیوارها و سدهای کوچک اما متعدد کنار اومدن برای مبارزه با دیوارها و سدهای بزرگتر و پراهمیت.

68. تولید روش های خلاقانه برای مبارزه با دیوارهای ذهنی

69. سندرم استکهلم- درک الگوهای کنار اومدن و موجه جلوه دادن نابهنجاری های بدیهی و رایج، تحت تاثیر فشار روانی ناشی از نابهنجاری های پیچیده- اسیر شدن و دامن زدن به نابهجاری های رایج و ساده برای مواجهه با یک نابهنجاری پیچیده.